



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**I. Área Académica**

Todas las áreas académicas
----------------------------

**2. Programa Educativo**

Todos los programas educativos
--------------------------------

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Dirección de Actividades Deportivas	<ul style="list-style-type: none"><li>Xalapa;</li><li>Veracruz-Boca del Río;</li><li>Poza Rica-Tuxpan;</li><li>Coatzacoalcos-Minatitlán;</li><li>Orizaba-Córdoba</li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
ADEP80072	Fundamentos de Karate Do

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
• Salud y bienestar

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
Curso-taller	Presencial	Múltiples	Multidisciplinaria

15. EE prerequisito(s)
No Aplica

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
25	5

**17. Justificación**

La práctica del Karate Do aporta elementos para el desarrollo de la salud integral, mediante la creación o fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables. El Karate Do como parte del proceso educativo
---

integral, engloba un amplio repertorio de valores y normas, mediante los cuales el cuerpo humano adquiere capacidades físicas y psicológicas. Su carácter ancestral no la segregá de las estrategias y/o técnicas actuales con las que cuenta la educación para su cometido, de hecho, se adueña de las mismas con mucho éxito, por lo que los usos de las TIC resultan un elemento interesante e innovador para la transferencia de los bastos conocimiento que integran su currículo. En la actualidad los sistemas educativos utilizan las tecnologías de la información y la comunicación para proveer a sus alumnos con las herramientas y conocimientos necesarios, han cambiado notablemente tanto la forma de enseñar como la forma de aprender y por supuesto el rol del docente y del alumno.

## **18. Unidad de competencia (UC)**

El/la estudiante adquiere los conocimientos teóricos, técnicos y prácticos básicos del Karate Do por medio de fuentes documentales, electrónicas y digitales, con lo que pone en práctica el sentido y significado que lo orienta a obtener una adaptación de sus capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas. Identifica y comprende las consecuencias de los malos hábitos alimenticios, de las adicciones y del sedentarismo sobre la salud, así como la afectación en su calidad de vida; aprende la importancia de poner en práctica los valores como: solidaridad, cooperación, honestidad, etc., y a la vez refuerza la formalidad de los hábitos sociales positivos, el juego limpio y mejora de la capacidad física asociada a la salud integral.

## **19. Saberes:**

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión y reflexión de textos</li> <li>• Asociación de ideas</li> <li>• Análisis crítico de documentos</li> <li>• Capacidad de integración y síntesis de información</li> <li>• Reconocimiento de técnicas</li> <li>• Comprensión y ejecución de posiciones básicas de Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de defensa de Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de golpe de puño en Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de pateo de Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de Kata</li> <li>• Aplicación de las técnicas de kumite</li> <li>• Discriminación de ideas</li> <li>• Transferencia de saberes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El origen del Karate Do</li> <li>• El Karate Do en México</li> <li>• Código del Dojo</li> <li>• Beneficio del Karate Do <ul style="list-style-type: none"> <li>- En las capacidades físicas</li> <li>- Para la salud integral</li> </ul> </li> <li>• Técnicas de Karate Do <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kihon</li> <li>- Movimientos y posiciones básicas del Karate Do</li> <li>- Desplazamientos y posturas</li> <li>- Técnicas de defensa</li> <li>- Técnicas de ataque</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Empatía</li> <li>• Constancia</li> <li>• Apertura para la interacción e intercambio de información</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Disposición al trabajo</li> <li>• Autocuidado en la práctica</li> <li>• Confianza en la ejecución de las posturas</li> <li>• Interés cognitivo</li> <li>• Puntualidad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Autocritica</li> </ul>

## **20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia**

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( X) Actividad presencial	( ) Actividad virtual/ ( )En línea
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de diversas fuentes de información</li> </ul>	

De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en foros</li> <li>• Observación de modelo</li> <li>• Decodificación de modelos</li> <li>• Representaciones dinámicas</li> <li>• Elaboración de exposiciones</li> <li>• Redacción de ensayo</li> </ul>	
De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura y discusión del encuadre de la EE</li> <li>• Exploración de conocimientos previos</li> <li>• Simulación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Ejecución</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Rectificación de dinámicas</li> <li>• Moderación de foros</li> <li>• Observación de videos</li> <li>• Exposición de temas</li> <li>• Interpretación de ensayos</li> </ul>	

## 21. Apoyos educativos.

- Páginas Electrónicas
- Website con material video gráfico
- Libros y revistas digitales
- Aplicaciones móviles
- Imitación de modelos
- Plataforma Eminus
- Presentaciones paquetería office
- Computadora
- Sala con piso de madera y espejos, cancha de usos múltiples o espacio amplio adecuado al número de estudiantes.
- Domis
- Cintas para Karate
- Tatami

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Línea de tiempo  Examen Teórico  Infografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• Creatividad en el diseño.</li> <li>• Congruencia.</li> <li>• Pertinencia de la información presentada</li> <li>• Asertividad</li> <li>• Claridad en la expresión de ideas</li> </ul>	<p>Técnica: Examen escrito, producto de investigación.</p> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de observación.</li> <li>- Clave de examen.</li> </ul>	20%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de técnicas de ataque y defensa con brazos y pierna, desplazando en posiciones básicas.</li> <li>• Ejecución de forma básica</li> <li>• Práctica de combate básico</li> <li>• Torneo (kumite/kata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>- Orientación</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Reacción</li> <li>- Sincronización</li> <li>• Capacidad física/atlética</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Resistencia</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>• Actitud marcial</li> <li>- Estado de alerta</li> <li>- Solemnidad</li> </ul>	<p>Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación directa</li> </ul> <p>Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de observación.</li> <li>- Escala de rendimiento físico.</li> </ul>	80%
Porcentaje total:			100%

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008

### 24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Educación Física preferentemente con Maestría en Ciencias del Deporte o en Educación, Cinta Negra 2do. Dan. 2 años de experiencia en Educación Superior y 2 años de experiencia profesional impartiendo en nivel superior.

### 25. Fuentes de información

Mabuni Kenei. (1977). Techique karate. Japon: airyudo.  
 Allen Tanzadeh. (2015). Dynamic shito ryu karate. canada: spring.  
 Carlos molina. (2009). La esencia de budo karate. Alemania: palisander.  
 José M. Fragaus. (1984). katas. Madrid: Esteban Sanz Martínez.  
 Japan Karate Association. (s/a). Bushido: El camino del Samurai. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>  
 Japan Karate Association. (s/a). Los veinte preceptos del Karate Do. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>  
 Japan Karate Association. (s/a). El Dojo Kun. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>  
 Federacion Mexicana de Karate Do. (2017). Historia FEMEKA. s/f, de Federación Mexicana de Karate Do Sitio web: <https://femeka.com.mx/SeccionesFemeka/HistoriaFemeka>  
 Wikipedia . (2016). Karate. 2020, de Wikipedia Sitio web: <https://es.wikipedia.org/wiki/Karate>  
 World Karate Federation (2022) Reglamento de competición [World Karate Federation \(wkf.net\)](http://World Karate Federation (wkf.net))

### 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
16/Octubre/2024		Órgano Equivalente al Consejo

	Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas
--	---

**27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron**

ME. Fernando Martínez Okamura, MC. Álvaro Agustín Villegas Sifuentes.